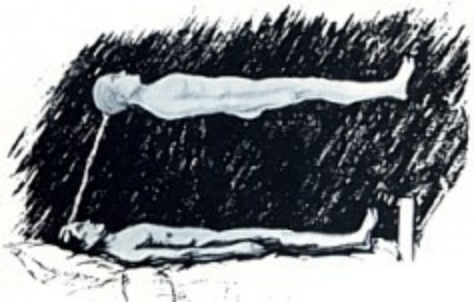
Introducción


El cuerpo astral yaciendo sobre el cuerpo físico.

Viaje Astral es un término esotérico de procedencia oriental que define la experiencia desarrollada por el cuerpo astral de la persona, el cual consiste en la "envoltura estelar del alma". Esta creencia está fuertemente arraigada y ya se manifestaba en antiguos textos hindúes, egipcios, griegos, y asta en la Biblia cristiana. Se considera que el cuerpo astral esta conformado por una sustancia energética ligera, translucida, luminosa y evanescente que es una replica exacta del cuerpo físico. Tiene por misión transportar el alma de la persona en el momento de la muerte física en un fantástico viaje astral hacia el universo.

En parapsicología, el viaje astral se entiende como un fenómeno clónico equivalente a la proyección psi o desdoblamiento, aunque existen ciertos investigadores del fenómeno que aseguran tener indicios demostrativos de que no se trata exactamente del mismo fenómeno sino de otro semejante, no idéntico.

La diferencia entre ambos radica en lo puramente filosófico, basado uno en la existencia de una entidad espiritual energética que se manifiesta durante el viajes astral independientemente del cuerpo físico. En otro, las ciencias psíquicas sostienen que la proyección psi obedece en realidad a un mecanismo etiológico puramente psíquico que se manifiesta de forma paranormal mediante la actividad perceptiva extrasensorial, cuya manifestación o existencia está evaluada científicamente aunque no siempre se produzca de forma consciente.

¿Que Es El Viaje Astral?

Un viaje astral es la separación del cuerpo físico y el cuerpo astral, sin mediación del cuerpo emotivo ni ingerencia del cuerpo mental, aunque el cuerpo mental nos sirva de interprete.

Los antiguos egipcios creían que el cuerpo astral o ba era un pájaro con rostro humano.

Esta separación es muy parecida a la muerte. muchas de las personas que han permanecido muertas clínicamente durante algunos minutos lo han experimentado conscientemente. Pero no hace falta estar al borde de la muerte para experimentarlo. Algunas personas lo experimentan de forma espontánea cuando están perfectamente despiertas, sin proponérselo siquiera, mientras que otras se pasan la vida buscando en vano dicha experiencia y lo mas que consiguen, después de ayunar y de meditar durante años, es una potente proyección mental.

Por supuesto, existen personas que viajan astralmente siguiendo toda clase de técnicas o ingiriendo diversos tipos de drogas alucinógenas.

Los "maestros" en dichas técnicas y drogas dicen mayoritariamente que los viajes astrales son peligrosos, pero la verdad es que solo son peligrosos para las personas con debilidades psíquicas o cardíacas, ya que producen taquicardias y son capaces de desequilibrar a una mente débil.

Síntomas Del Viaje Astral

Lo primero que sucede en un viaje astral consciente, es la vívida separación del cuerpo astral.
Cuando esto sucede, el cuerpo físico queda inerte, con la mirada perdida o los ojos cerrados, con unas constantes vitales muy bajas, pero en absoluto dormido.
La concentración es necesaria, pero no indispensable. Y se puede tener conciencia, o no, de lo que sucede a nuestro alrededor físico mientras el cuerpo astral vuela por otros planos.
La sensación vívida de la separación puede darse de formas diversas.
Una de ellas es la sensación de mareo.
Otra una sensación de movimiento ondular, como el vaivén de las olas del mar.
Otra mas es la sensación de giro frenético, como si estuviéramos a bordo de una violenta atracción de parque de diversiones.
Pero la mas común es la sensación de elevamiento.
Este elevamiento también puede darse de distintas formas.
Sensación de ponernos de pie.
Sensación de ponernos de cabeza.
O sensación de elevación total, como si fuéramos un globo lleno de gas que comienza a elevarse.

Las primeras impresiones del viaje astral son en relación con nuestro

entorno y con nuestro propio cuerpo físico, al que podemos ver postrado, si estamos acostados, o sentado en flor de loto si practicamos una sesión yoguística.
Precisamente la visión del propio cuerpo resulta bastante desconcertante para la mayoría de las personas que realizan un viaje astral sin tener una buena preparación.
Y cuando hablo de una buena preparación no me refiero a esa serie de tonterías religiosas que alegan los "entendidos", sino a la capacidad intelectual que cada persona debe tener para entender diferentes fenómenos a los que puede enfrentarse a lo largo de la vida.

Una vez que el cuerpo astral se ha elevado lo suficiente como para poder ver el cuerpo físico y las estancias que le rodean, sobre todo en las primeras experiencias, es posible que se dedique a viajar por ciertas áreas del mundo físico con cierta prudencia.

La viveza del viaje hace que veamos las cosas físicas tal y como las vemos habitualmente, es decir, claras y sólidas.
Las puertas y las paredes, que el cuerpo astral puede atravesar sin el menor esfuerzo, nos atemorizan por su robusta apariencia.

Después de dar un par de vueltas por nuestro entorno, el cuerpo astral suele dispararse, sin ningún control por nuestra parte, hacia otros planos.

Los Canales Astrales

El cuerpo astral vuela las primeras veces hacia el cielo y es capaz de llevarnos a otros planetas, pero prefiere dirigirse a los canales astrales. Estos canales son como túneles oscuros, o de diferentes colores, que absorben el cuerpo astral y le elevan asta diversos planos astrales.

La mayoría de los canales son rectos y permiten una rápida ascensión, pero también los hay retorcidos y laberínticos, que pueden llevarnos hacia arriba o hacia abajo a otras dimensiones.

Los canales ascendentes se relacionan por regla general con imágenes simbólicas y celestiales, una luminosas y atrayentes, y otras apagadas y tristes.
Uno de esos canales es muy amplio y en él podemos ver a mucha "gente" caminando y ascendiendo dificultosamente.
La escena recuerda el purgatorio dibujado por Doré, pero nuestro cuerpo

astral raras veces camina junto a los demás, es más, parece tener cierta reticencia a acercarse y pasa volando por encima de todos.

Uno de los canales preferidos del cuerpo astral, quizá por que se parece mucho a la imagen clásica que tenemos del cielo, es el canal azul. Este canal nos eleva y nos lleva a una zona luminosa y nubosa. La entrada del canal es algo oscura, pero en la cima emana una atrayente y tranquilizadora luz. Muchas persona que han tenido una experiencia de muerte clínica se lanzan hacia el inmediatamente.

Como decía, a la salida del túnel nos encontramos con una especie de cielo azul, luminoso y nubloso, muy agradable y confortable. En este cielo podemos pasar un tiempo, aunque el tiempo en dicho lugar no tiene sentido muy grato, tan grato que a menudo las personas quieren quedarse en el para siempre. Es decir, que la estancia en ese lugar nos hace desear la desconexión con el mundo físico.

Al principio nos encontramos solos, pero pasado un tiempo podemos empezar a tener compañía y disfrutar de situaciones celestiales, con Ángeles, coros, etc. Poco después, sentimos la necesidad de avanzar en dicho plano y nos dirigimos astral e irremediablemente hacia la fuente de luz, una fuente que no parece tener origen pero que nos atrae hacia una especie de puerta que deseamos cruzar con toda el alma, a pesar de que a veces nos asalten ciertos temores al hacerlo.

Pero antes de poder avanzar hacia ella, no encontramos con un personaje al que algunos llaman guardián azul. Ese guardián parece un ser luminoso y azul, formado con esa misma luz y nubosidad del plano. A primera vista parece de nuestro tamaño, pero a medida que nos vallamos acercando a la puerta se convierte en un gigante para nosotros que nos impide el paso.

Su presencia es tan acogedora como sobrecogedora y nos hace sentir la necesidad de seguir adelante y traspasar el portal. Pero si no ha llegado nuestra hora, es decir, si no estamos del todo muertos, e insistimos en cruzar, nos dice algo así como: "Aun no ha terminado tu misión en la tierra", y nos manda de regreso inmediatamente a nuestro cuerpo físico. A veces no hace falta que queramos cruzar el portal para que nos mande de vuelta a casa, es mas, muchos cuerpos astrales ni lo ven siquiera cuando les habla y les devuelve al cuerpo.

Otras personas se han asustado cuando, en lugar de devolverles al cuerpo, le dice que pueden quedarse todo el tiempo que quieran allá

arriba. De cualquier manera, solo deja pasar el portal a los verdaderamente muertos, aunque algunos magos y santones aseguran haber cruzado el portal gracias a su elevada calidad espiritual.

La Confusión

Cuando una persona alcanza cierta practica en la ejecución de los viajes astrales, suelen suceder dos cosas:
1 - Que deja los preámbulos de sensaciones y visiones ambientales para pasar inmediatamente a los canales.
2 - Que tarde o temprano termina convirtiendo su experiencia mística en una simple proyección mental.

Usted se preguntará como puede distinguir una experiencia astral de una proyección mental.

Pues la forma es muy sencilla:
La experiencia astral se convierte en proyección mental cuando la persona domina y filtra, desde su mente y desde su aposento, todo lo que ve, percibe y siente en el supuesto viaje astral.
El viaje astral es libre, mientras que la proyección mental es inducida.
En el viaje astral, el cuerpo astral conduce al cuerpo mental, pero no le deja tomar la iniciativa en ningún momento.
En la proyección mental, el cuerpo mental dirige, o cree dirigir, al cuerpo astral hacia símbolos y sitios comunes a todos los humanos: tabúes, miedos, prejuicios, ideas preconcebidas, ensaladas de Ángeles y religiones, etc.
El cuerpo astral es libre y sólo regresa cuando le apetece, o cuando le obligan a regresar otros seres.
El cuerpo mental permanece siempre unido al cuerpo físico.
El cuerpo astral no necesita el cuerpo físico, es mas, a menudo lo detesta.
Pero el cuerpo mental no sabe verse sin cuerpo físico y se aferra a la vida, cuando quiere vivir, o al caos y a la muerte, cuando sus deseos íntimos son enfermizos, caóticos o autodestructivos.
El viaje astral puede ser espontáneo.
La proyección mental requiere, más que la concentración, el deseo de hacerlo. Nadie realiza una proyección mental sin proponérselo.
El viaje astral es una forma de muerte.
La proyección mental es una forma de vida.
Por todo ello, cuando la persona siente que domina sus viajes astrales, lo que en realidad está haciendo es dominar sus proyecciones mentales.

Todo intento de racionalizar una experiencia mística nos lleva inevitablemente a filtrarla por nuestra educación y medio ambiente, es decir, no lleva a convertirla en algo físico y jerárquico, con lo que quitamos su aspecto más espiritual.
Nuestros conceptos de espacio y tiempo no tiene nada que ver con el plano astral. Ahí no hay espacio ni tiempo, aunque contenga todo el espacio y el tiempo del universo.
Ahí no existen símbolos, aunque éste contenga una gran carga simbólica para nosotros.
El viaje astral es solo un sendero que comunica el más allá con la vida física, pero no tiene nada que enseñarnos para la vida física.
Con el viaje astral no podemos adivinar el futuro ni descubrir una fórmula ni obtener información sobre nuestro parientes muertos.
El viaje astral no tiene nada de practico ni de funcional
Una proyección mental sí puede sacar provecho físico, psíquico, médico, anímico y material para la persona, por que nace y revierte en un acto físico.
La proyección mental pende de nosotros, nuestra mente no es libre y se sujeta a nuestras concepciones y capacidad de aprendizaje.
El cuerpo astral puede mantener cierta cohesión con nosotros, por lo menos asta el momento de la muerte, pero su existencia no depende de nuestra inteligencia ni de nuestra memoria.

La inmensa mayoría de los los magos, filósofos y religiosos han fracasado al querer racionalizar y sacar provecho de los astral, por que jerarquizar y concebir lo inconcebible y lo ingerarquizable es un acto mental, un ejercicio humano, no una meta ni un proyecto astral.
El se humano, a través de sus instituciones, religiones e ideas, puede tener un plan, pero el plano astral no tiene ningún Gran Plan para el hombre.
El gran plan pertenece, sin duda alguna, al mundo intelectual, que sigue siendo una proyección mental por místico que se presente.
La proyección mental puede ser poderosa, pero el plano astral no necesita de poderes. Todos llegaremos a él algún día, a pesar de las barreras y trampas que nos auto impongamos mentalmente.

En base a todo esto creo que ha quedado bien claro que una cosa es el viaje astral, libre y sin compromisos religiosos, afectivos, psíquicos, personales o materiales, y otra cosa muy distinta una proyección mental, que si tiene relación con todo lo que afecta al hombre.

Los Peligros

Los que se interesan medianamente por las ciencias ocultas, escuchan a menudo que una persona se ha quedado "colgada" al realizar una experiencia de viaje astral.
Bien permítanme decir que los únicos "colgados" son ellos. Si se diese el caso de la desconexión del cuerpo físico con el astral, eso seria la muerte y por lo tanto no podrían contarlo. Así que ni caso, nadie que se sepa se murió después de una experiencia de viaje astral y si eso ocurrió alguna vez no creo que pudiera contárnoslo.

Representación de William Blake del alma y el cuerpo físico

El viaje astral tampoco altera las neuronas ni el equilibrio psíquico más de lo que ya estén alterados antes de la experiencia, por que el viaje astral no es una droga. Es mas, cuando se realiza correctamente un viaje astral por medio de alucinógenos como el peyote, el ácido lisérgico o drogas similares, la persona no sufre daño físico alguno.

A no ser el daño que puedan provocar esas drogas como es la dependencia e intoxicación. Por supuesto, si ingiere las drogas, lo que suele suceder a menudo, lejos de hacer un viaje astral sólo logrará alucinar tonterías, destruirse una cuantas neuronas y volverse drogadicto. En este caso si es posible quedarse "colgado".

Por otra parte, como ya había señalado, los viajes astrales producen taquicardias cuando el cuerpo astral hace su reentrada en el cuerpo físico. Una persona sana no padecerá en absoluto, pero una persona con problemas cardíacos puede tener problemas.

Finalmente, una disposición religiosamente esquizofrénica, o cualquier otra patología mental, pueden verse agravadas físicamente después de una experiencia de este tipo, lo que puede arruinar un organismo aunque el cuerpo astral siga estando perfectamente.

Pues bien cuando se practica de forma sencilla, consciente, correcta y directa, no tiene el menor peligro y no hace daño alguno, al contrario, puede ayudarnos a corregir cierto tipo de problemas y enfermedades.

El Cordón De Plata

Otro de los tópicos, cuando se habla de viajes astrales, es el famoso cordón de plata.
Este cordón de plata, mas que un elemento místico, es como un cinturón de seguridad. Su función es mantener unido al cuerpo astral con el cuerpo físico y a la vez mantener el equilibrio del ritmo cardíaco mientras se realiza la experiencia.

Este cordón lo generamos nosotros mentalmente y sin querer para protegernos del miedo a separarnos totalmente del cuerpo físico. Aunque no es imprescindible para el viaje, siempre volvemos a nuestro cuerpo.

Ya e dicho que su uso no es imprescindible, pero si recomendable. existen infinidad de personas que jamás lo han utilizado y no les ha pasado nada, ya que hay otro s medios para volver.

Para volver al cuerpo no hace falta mas que unir los dedos pulgar e índice y medio, separando el anular y el meñique lo mas posible.
Este sencillo gesto nos mantiene conscientes y es capaz de sujetar al cuerpo astral unido al cuerpo físico, de la misma forma que lo hace el cordón de plata. Sin embargo, la unión de los tres dedos no evita las taquicardias.

Cuerpos etéreos

Paisaje astral.

Una buena manera de interpretar los distintos cuerpos y capas que envuelven al ser humano es la de buscar un tipo de analogía con las cebollas. Estas tienen , a modo de huevo de Pascua, una sucesión de envolturas que se asemejan a la disposición de lo siguiente:

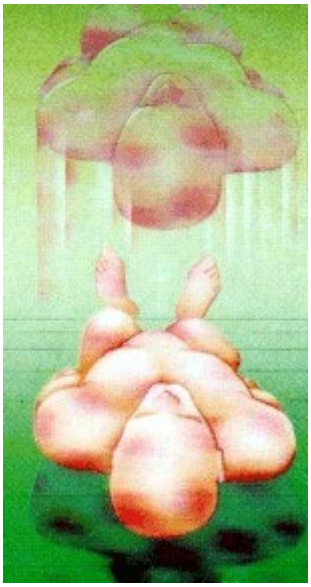
El **alma**, la conciencia para algunos, está imbricada en la esencia misma de la mente y el cuerpo. Algunos científicos se han atrevido a decir que se puede pesar y medir, con lo que quedaría demostrado para los agnósticos no solo la existencia misma del **alma**, sino la importancia de su conocimiento. Se interrelaciona con el cuerpo en forma gaseosa (etérica) a través de los átomos que viajan por la sangre. El punto de unión del **alma** con la mente se halla entre la glándula pineal y el hipotálamo, y su visión por los *intuitivos* fué calificada como el **cordón de plata**. La confusión existente entre el empleo de las acepciones alma y espíritu a venido a enredar, aún más si cabe, la concepción que representa cada término. Cuando queremos referirnos al termino *espíritu* lo haremos en la referencia a una substancia con entidad propia ajena al ser humano, aunque se relacione con frecuencia con los seres vivos. Por este término se han querido referir a lo largo de la historia a los dioses, en la remota antigüedad, a los angeles y demonios; y en la actualidad a los seres de la ufología o de otras hiperdimensiones.

El **cuerpo astral**, o traje del alma; conectado al cerebro (y más concretamente al hemisfério izquierdo o emocional), es el vehículo que utiliza el alma para desplazarse a otros planos de conciencia.

La **mente**, hallá donde se encuentra el impulsor de las actividades humanas. Su triple concepción por los psicólogos podría ser la de consciencia, preconsciencia y... (la que más nos interesa en este capítulo) subconsciencia. Precisamente en el subsconciente, una vez se alteran las frecuencias psíquicas, se hallan las herramientas para realizar las experiencias extrasensoriales.

El **aura**, un campo de radiación en torno al cuerpo, visible para los clarividentes que incluso pueden ver sus colores y saber por su intensidad o gama el estado fisico-emocional del sujeto. El origen de su denominación viene dado en las emanaciones de *aureola* que mencionaban santos y místicos. El campo electromagnético que gravita envolviendo al cuerpo, el **aura**, aumenta de brillo e intensidad y vibra con más frecuencias cuando se procede a la experimentación en el desdoblamiento astral.

Desdoblamiento Astral



Este fenómeno es conocido desde antígüo como bilocación, la facultad de estar presente en dos lugares a la vez y en el mismo tiempo. En la historia de algunos santos católicos, como San Francisco Javier, nos encontramos casos demostrativos.

Se desdobla aquel que sale su alma, o se proyecta, fuera del cuerpo (aunque sigue conectado a este) siempre en el mismo contexto de espacio-tiempo. Dicho de otra forma, el desdoblamiento se produce tanto en cuanto el sujeto sigue estando en su propio tiempo, si se desplaza fuera de ese contexto a otro espacio-tiempo ya estaríamos hablando de un viaje astral. Sirva de ejemplo para entenderlo mejor: cuando se produce el fenómeno de salida del alma del cuerpo, si se comprueba de que se sigue estando en la habitación donde comenzamos la experiencia, podemos afirmar que se ha producido un desdoblamiento, sin embargo, si nos vemos en la Roma de los césares de hace dos mil años es obvio que se trata de un viaje astral.

Para evitar futuras confusiones, y habiendo reconocido ya que el cuerpo astral sirve como vehículo y soporte para el alma, nos referiremos siempre al cuerpo astral. Los desplazamientos de este por el espacio traen en consecuencia el conocimiento de una nueva óptica del conjunto que nos rodea. No se debe confundir nunca el concepto de desdoblamiento con el de viaje psíquico, que es una forma de viaje telepático que tiene el individuo en trance profundo y que normalmente sirve para extraer visiones de lugares, personas y acontecimientos sin haber estado allí.
Tanto unos como otros experimentos no deben realizarlos aquellos que

padezcan enfermedades del corazón de cualquier especie; tensión alta; cualquier seria afección de los nervios, sistema circulatorio o respiración. También aquellos que su estado emocional o psíquico lo desaconseje.

Proceso Técnico:

Las técnicas de autohipnosis suelen ser muy útiles para este tipo de experiencias, ahora, que si tenemos otros intereses se puede inducir a hipnosis a otro sujeto y probar con él . Ni decir tengo que quien no esté familiarizado con el mundo de la hipnosis procure realizar el experimento consigo mismo.

En primer lugar hemos de buscar el lugar donde realizar la experiencia. Para esto es recomendable, yo diría casi imprescindible, una ubicación tranquila y silenciosa, alejada del paso de personas que pudiesen interrumpir el ejercicio (cosa bastante fastidiada).

En segundo término, una vez logrado lo anterior, buscar una cama (o un colchón), algo donde podernos tumbar que no sea ni excesivamente blando ni duro. Aligerarnos de prendas que aprieten, mejor desnudos, y nada de llevar objetos metálicos encima tales como anillos, pendientes o colgantes. Ahora nos echamos tumbados mirando hacia arriba, de "supino", posición recto espalda. Los brazos extendidos a los lados y las piernas hay que colocarlas juntas, no se han de cruzar los brazos ni las piernas.

Lo tercero es la respiración. Es fundamental que sea rítmica, es decir establecer un patrón de respiración que nos permita realizar la experiencia sin estar al tanto detalles tales como la forma de respirar. Se establece como bastante práctica la respiración en tres fases de llenado y vaciado. Explicado de la siguiente manera: (con los pulmones vacíos) llenar primeramente la cavidad inferior, es decir hinchar el estomago. A continuación la parte media, el pecho. Para terminar con el llenado de los pulmones en su parte superior, subiendo los hombros. Guardar ese aire algunos segundos; expirar lenta pero totalmente hasta sentir los pulmones vacíos y aguantar unos segundos. Hecho esto volver a inspirar como antes he indicado, lograr una continuidad y buscar que este acto sea más bien mecánico, de manera que no se deba prestar más atención en él. Es tan importante el modo se respirar que baste decir que con él aceleramos la circulación sanguínea, fundamental motivo para que el cuerpo astral vibre y tenga la oportunidad de desprenderse.

El cuarto paso es la autosugestión. Nos debemos relajar, "dejarnos llevar... más todavía, más, más...descansa, descansa; no te preocupes por nada, déjate llevar...relaaajate". Algo así debemos pensar para relajarnos de nuestra tensión cotidiana; si nos concentramos en que "no debemos pensar en nada" será contraproducente, porque basta con pensar en ello para pensar que estamos pensando en ello, valga la redundancia. Pasados "X" minutos (cada uno tiene que tomarse su tiempo) es harto probable sentir un hormigueo en algunas zonas del cuerpo, que se va extendiendo ocupando el resto. Ahora fijemos nuestra atención al movimiento interno del cuerpo astral. El aura está irradiando energía, el cuerpo astral vibra como un diapasón; es el momento de la salida.

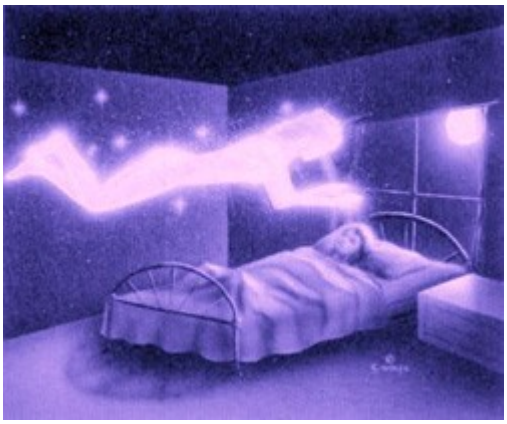
Quinto paso la proyección. Queremos salir y somos conscientes que ahora es el momento. Aumenta la sensación de que nuestro cuerpo pesa mucho, más, más todavía, mientras que por otra parte notamos cierta ingravidez que nos impulsa en dirección superior. Es buena técnica la de buscar sentir o notar que crecemos por los pies primero, para luego hacerlo por la cabeza. Parar. Volver a hacerlo. Parar. Ahora vamos a subir, subir, subir, ... Según tengamos la autentica sensación de proyección se debe intentar girar astralmente sobre uno mismo para quedarnos mirando al cuerpo. A nuestro cuerpo.

Ya estamos fuera del cuerpo, es posible que notemos algunas presencias más aparte de la nuestra; es normal. No hay que sobresaltarse. Siempre que queramos podemos regresar al cuerpo sin esfuerzo ninguno, es más, cuando llevemos un tiempo ejercitando nuestras proyecciones veremos que es más dificil mantenerse lejos del cuerpo, que cualquier idea nos lleva a él.

Sensaciones Extracorpóreas

Voy a enumerar algunas de las sensaciones que por experiencia sé que se pueden presentar:
Algunos objetos que conocemos por nuestra experiencia sensorial cotidiana se vuelven fluidos, pastosos.
Visiones e ilusiones ópticas de todo tipo; vemos gente, bosques, nubes, construcciones...
Sensaciones de tipo olfativo. Olor a flores, rocío, aire puro, distintas fragancias y perfumes.
Impresiones táctiles de objetos y cosas totalmente imperceptibles para el sentido de la vista.
El sentimiento de conocer algunos lugares o personas, circunstancias y otros datos sin haberlos visto nunca, o sin tener conocimiento de su

existencia.
Es recomendable llevar una especie de diario de abordo o libro de bitácora, y escribir en él nuestras experiencias extracorpóreas para ir depurando, y mejorando, día a día nuestros conocimientos.



Preparación para el Desdoblamiento:

Le sugerimos concentrarse sobre un cono o una figura donde coexista la concentración y la expansión.

Frente a un espejo:
Concéntrese sobre su imágen, sin cerrar los ojos, justo hasta que comience a vacilar, siéntese confortablemente frente a su imágen, y continue fijándola y repita candenciosamente su nombre; haciendo conciliar su Yo con la imágen aparecida.

El Ambiente:
La humedad, el ruido, la luz artificial y el frío son enemigos empedernidos del cuerpo sutil, por lo tanto debe escojer un ambiente confortable y si es posible cargado de energías positivas y benéficas. Se recomienda ubicar la cabezera de la cama hacia el norte.

La Vestimenta:
La vestimenta debe ser confortable y calurosa. Durante el desdoblamiento, la tensión y la temperatura del cuerpo tienen tendencia a bajar. Al desdoblarse, se tendrá más frío que en las condiciones normales. No se deben usar cinturones, zapatos, ni objetos metálicos. Evite si es posible las coberturas. Utilice textiles naturales como el lino, algodón, lana y colores relajantes como el blanco, azul o el violeta. Come una comida ligera y tome un baño de agua tibia con sal antes del desdoblamiento.

Características del personaje en el plano astral:

Cuando el individuo se desdobla, descubre un mundo nuevo donde no existen las leyes ni las perspectivas, donde podemos ver el interior y el

exterior de las cosas, el recto y el verso, donde se puede penetrar en la oscuridad y donde los cuerpos muestran su estructura interna.

El aura, los colores, la energía vital que les anima, las formas son cambiantes fluidos. El individuo escucha los ruidos, las voces, los silbidos, la música, los infrasonidos y ultrasonidos que se les escapan por su naturaleza. Sus sensaciones táctiles son centuplicadas, totalmente interiorisadas. El toca los olores y es torpe porque está ligado sensorialmente por su cordón a la materia, a su primer mundo aún cuando esté alejado. Atento, lúcido y observador; pero desconectado, el conoce por primera vez la claridad espiritual y la velocidad del pensamiento; que el tendrá la tendencia a olvidar como todo lo demás; cuando regrese a la materia. Mientras tanto, el cuerpo físico queda en su estado de inmovilidad, frío y privado de sensaciones y de la conciencia que está transferida a los otros niveles.

Como hacer un viaje astral

Algunas personas hablan del "viaje" o "desdoblamiento astral" como de una situación en la que "algo" (nosotros, como entidad psíquica) se desprende o separa de otro "algo" (el cuerpo de carne, hueso y pellejo). En realidad esto ocurre siempre que nos sumergimos en el sueño fisiológico, o sea, cuando el cuerpo se duerme. Quiere decirse que los sueños son "viajes astrales" o como se prefiera llamarlos. Aunque si hablamos de "sueño lúcido" queremos decir que estando en el "mundo onírico" nos damos cuenta del hecho de estar allí, mantenemos la lucidez, somos conscientes de ello (en mayor o menor grado) y, por tanto, podemos movernos a voluntad (a derecha, izquierda, arriba, abajo..., incluso dirigirnos a lugares concretos (al menos a la parte onírica de ese lugar o a su dimensión paralela).

Conviene saber que algunas veces se describe el fenómeno de ver el cuerpo físico acostado en la cama. Esto es muy fácil de experimentar si sabemos como efectuar la salida de nuestro cuerpo de manera consciente y voluntaria (algo que se produce de todas maneras cuando nos quedamos dormidos, aunque seguramente sin conciencia o lucidez de ello).

Práctica De Desdoblamiento Astral Consciente Nº 1

Tan sólo se trata de ser consciente del mismo proceso de dormirse. O sea, observar atentamente (pero muy relajadamente, claro) como el cuerpo se va durmiendo. Hay un instante realmente mágico en que uno puede separarse de su cuerpo a voluntad. Es el momento en que uno ni está despierto ni dormido totalmente (una frontera muy sutil). En ese momento precios uno DEBE LEVANTARSE. Así como suena: LEVANTARSE. Debe uno sentirse como algo sutil y vaporoso incorporándose. Pero haciéndolo realmente... pues no se trata de imaginar nada. Si uno se levanta en el momento preciso entonces se produce voluntariamente lo que de todas formas iba a producirse espontáneamente (la separación del cuerpo físico y de la psiquis). Una vez que nos hemos levantado sí podemos mirar hacia la cama (y os advierto que la primera vez la impresión es realmente fuerte)... veremos a alguien durmiendo en nuestra cama y ¡oh sorpresa!... si somos nosotros (más bien nuestro cuerpo).

Desde luego, verse directamente el cuerpo desde esa perspectiva es totalmente distinto a verse en un espejo. Es una experiencia inolvidable. De hecho, lo habitual es que debido a la impresión despertemos inmediatamente. Luego podremos experimentar una segunda realidad onírica: si cuando nos separamos voluntariamente de nuestro cuerpo físico queremos flotar en el aire... veremos que podemos hacerlo. Basta con dar un saltito con esa intención (como Superman despegando) y estaremos flotando maravillosamente en el aire.

¿¿¿¡¡¡¡PELIGROSO!!!!????

A mucha gente le encanta escribir y hablar sobre lo que no sabe. He escuchado a bastantes personas llenas de teorías, miedos y supercherías acerca de este tema. En el fondo me dan lástima porque hablan de lo que no saben y les gusta llenar las cabezas ajenas de sus propios traumas, dogmas, creencias y miedos. Pero el mundo es muy ancho y caben todas las creencias que quieras asumir.

Todos nos salimos de nuestro cuerpo cuando éste duerme plácidamente y viajamos por el infinito mundo onírico, esa dimensión paralela maravillosa de la que somos ciudadanos tanto como del mundo físico. Finalmente, cuando el cuerpo ha dormido bastante o se despierta.... volvemos a estar metidos de alguna forma dentro de él. Sólo una vez en toda la vida no regresaremos.... pero eso, como digo, sucederá inevitablemente una vez.

He oído cosas tan curiosas como que alguien extraño puede meterse en nuestro cuerpo mientras estamos fuera. Jamás he visto tal cosa. Nuestra psiquis (nosotros) estamos perfectamente unidos a nuestro cuerpo por un lazo que sólo se ha de cortar cuando nos toque morirnos. Esas cosas sólo ocurren a aquellos infortunados que hacen todo lo posible para que su cuerpo sirva de vehículo a entidades ajenas y que se afanan en esa nada recomendable práctica del mediumnismo. Pero eso es otra historia...

Siempre regresamos a nuestro cuerpo cuando este se despierta. De hecho, volver a introducirse en el cuerpo produce una sensación extraña, como entrar en algo tosco y pesado. ¡Es tan grato experimentar la libertad de vivir lúcidamente en el Mundo Onírico! (llámenle Mundo Astral si quieren).

De todas formas no es preciso realizar la práctica anterior para viajar lúcidamente por el Mundo Onírico. Si queremos visitar un lugar determinado podemos utilizar esta otra, que es como un juego:

Práctica De Desdoblamiento Astral Consciente Nº 2

Mientras estén durmiendo imaginen vivamente que están en el lugar que quieren visitar. Siéntanse realmente allí concentrando relajadamente su atención en todas las sensaciones posibles. Por ejemplo: si quisieran ir a las Pirámides de Egipto siéntanse allí. Sientan la arena, el viento, el calor, el sonido. Muévanse con su imaginación como quieran: súbanse por alguna de ellas, toquen las piedras, exploren todos los rincones. Cuando su cuerpo se halla dormido: ESTARÁN ALLÍ.

Práctica De Desdoblamiento Astral Consciente Nº 3

Esta es para las personas que realmente entienden la importancia de su relación con el Mundo Onírico. Justo en el momento de despertarse hay que mantener los ojos cerrados y no moverse. A continuación imaginar vivamente (y relajadamente, no lo olviden) que están en el lugar que quieren visitar, tal como se describe en la práctica 2. Muévanse por ese lugar y no se preocupen de más. Cuando su cuerpo se duerma otra vez:

Estarán Allí

Está claro que esto no es para los que tienen prisa por ir al trabajo o a la escuela.

Observaran que la clave reside en el sueño y en la lucidez o conciencia.

Una Ayuda Más Para Adquirir Lucidez

Simplemente observa su habitación detenidamente mientras se esta acostando. Pero no la observes como todos los días sino con si fuese algo nuevo, diferente, maravilloso. Al tiempo que lo hagas repite muchas veces algo así:

"Ahora me voy a dormir. Si me encuentro en otro lugar o con otras personas es que estoy en el Mundo Onírico. Me daré cuenta, me daré cuenta, me daré cuenta"

Repetidlo muchas veces y muchos días. Pero siempre como si lo hicieseis por primera vez. Os ayudará a ser conscientes en el sueño. Una vez que toméis conciencia de que vuestro cuerpo está dormido y vosotros en otro lugar... moveos a donde queráis. Vivid lo que llamaremos la 4ª experiencia: en el mundo onírico podemos trasladarnos a donde queramos instantáneamente y explorar todos los rincones de ese maravilloso mundo.

En realidad todo es más fácil de lo que podáis pensar. Pero sólo vale la experiencia propia. Aunque ya se sabe que tenemos una extraña tendencia a complicarlo todo.

Tecnica de sueño entrecortado

- Acuestese con el proposito de no dormir mas de 4 horas.
- Despiertese una hora antes del amanecer
- Al despertar, levantese de la cama, estirese un poco, y mantengase de pie durante unos pocos minutos.
- No ocupe su tiempo mientras esta despierto, concentrese en la idea del ejercicio que va a realizar.
- En una posicion comoda, dispongase a dormir nuevamente, meditando previamente sobre la experiencia que va a realizar.
- Repita mentalmente: "voy a realizar un viaje astral. me voya hundir en el sueño, pero manteniendo mi conciencia despierta. Voy a abandonar mi cuerpo en pleno estado de lucidez"
- a continuacion dejese llevar por el sueño.
- Si se despierta al poco tiempo de haber consiliado el sueño (esto puede suceder por el temor inconciente de realizar la experiencia), repita las frases anteriormente mencionadas, hasta que vuelva a quedarse dormido.
- Usted perdera temporalmente el estado conciente en el momento de quedarse dormido, pero luego se encontrara totalmente consciente y fuera de su cuerpo.

Tecnica del estado hipnagogico

Se llama estado hipnagogico al momento anterior al sueño. es la frontera entre este y la vigilia. en este estado, el cuerpo ya no esta totalmente despierto, pero tampoco se a dormido por completo.

Esta tecnica se centra en el uso de dicho estado que constituye una plataforma de lanzamiento ideal para la realizacion del viaje astral.

- Una vez que se encuentre preparado para dormir, repitase interiormente que usted tiene el proposito de viajar astralmente, en el momento mismo de empezar a quedarse dormido.
- Concentrese en la idea que mientras su cuerpo fisico duerme, su cuerpo astral viajara.
- No se obsecione con la idea del ejercicio que va a realizar. Una tencion desmedida puede obstaculizar sus objetivos.
- Cuando llegue al estado hipnagogico, su cuerpo astral comenzara a elevarse.

Tecnica de visualizacion y autohipnosis

Esta tecnica consiste en crear una visualizacion que lo ayude a entrar en un estado hipnotico, al fin de emprender el viaje astral.

- Luego de realizar una profunda relajacion, imagine que una capa luminosa recubre su cuerpo, a treinta centimetros de su piel.
- Visualice, tratando a la vez de sentir en su cuerpo, corrientes de energia que decienden hacia su piel.
- Comenzara a sentir una sensacion de hormigueo, que lo recorre de la cabeza a los pies, que luego se hara constante y continua.
- A partir de este momento, usted se encuentra en condiciones para abandonar su cuerpo fisico.
- Imaginese flotando por el aire, quizas luego de este trance usted comience a dormirse, luego de lo cual podra desdoblarse. Algunas personas logran realizar el viaje astral mediante esta tecnica. pero en forma totalmente consciente, sin llegar a dormirse.

Normalmente es posible regresar al cuerpo fisico, tan solo con desearlo. Sin embargo es necesario aclarar que quienes viajan astralmente llevando consigo un temor muy fuerte a no poder volver, pueden tener dificultades a la hora del regreso.

Mediante el viaje astral se pueden recorrer grandes distancias, pero si la persona que se dispone a realizarlo no esta convencida de ello, dificilmente lo lograra.

Durante el desdoblamiento las personas suelen experimentar una aguda percepcion sensorial; es muy frecuente que a medida que el cuerpo astral se aleja del fisico, el campo visual se vuelve polidireccional (podes captar imagenes en todas las direcciones, simultaneamente), y la audicion, mucho mas afilada.

En los viajes se pueden encontrar con el cuerpo astral de otras personas, tales como familiares ya fallecidos, o seres desconocidos.

El mundo astral se divide en dos niveles vibratorios diferentes

- Los niveles altos, son los habitados por seres de luz, que tienen como mision guiarnos en nuestro crecimiento espiritual.
- Los niveles bajos, son habitados por entes energeticos de baja vibracion, a los cuales es posible atraer con pensamientos negativos.

Si tiene temor no lo haga, sus miedos pueden conducirlo hacia entidades del bajo astral, concentrese en la idea de que usted podra volver a su cuerpo fisico cuando lo desee, debe estar preparado psiquicamente para encontrarse e situaciones no habituales y ten en cuenta antes de partir que debes regresar.

Los viajes astrales. Técnicas y métodos

Un viaje astral es el llamado desprendimiento del cuerpo, pero simplemente es un cambio de conciencia del cuerpo físico al cuerpo astral. Todos cuando dormimos tenemos siempre viajes astrales inconscientes, llamados sueños.

En el plano astral, nosotros recuperamos vitalidad y fuerza, por eso es tan necesario dormir. Al nosotros desprendernos del cuerpo, estamos

conectados por el cordón de plata, que es un hilo que va de mas o menos el abdomen, hasta el cuerpo astral.

En el cuerpo astral, nosotros viajamos a la velocidad del pensamiento, que es lo más rápido que existe. Por lo tanto, si pensamos en estar en un lugar, aparecemos en ese lugar, y si pensamos en regresar, ya estamos en el cuerpo terrestre.

Recreación de dos personas realizando un viaje astral. Se puede apreciar en cada uno de ellos el cordón de plata.

Los viajes astrales pueden ser conscientes, y no son provocados por nosotros, que es cuando una persona se duerme y de repente piensa despertar en el plano físico, ve su cuerpo y cree que esta despierto, pero lo único que paso fue que despertó en el plano astral.

Muchas veces y a muchas personas les pasa este tipo de viaje astral, que no puede controlar bien porque no lo conocen y se ponen nerviosas y con miedo, pero no es mas que un simple viaje astral que se nos dio naturalmente.

Lo podemos identificar porque parece como si estuviéramos despiertos, pero nos queremos mover, gritar o hacer algo, pero no podemos.

Los viajes astrales conscientes que son provocados, son cuando nosotros ya reconocemos algo del tema y utilizamos una técnica para desprendernos de nuestro cuerpo.

Al salir ya tenemos todo identificado y podemos trasladarnos al lugar que teníamos en mente. Estas experiencias las tenemos bien controladas, porque se logran hasta después de un periodo mínimo de 2 meses de practica constante. Puedes viajar al lugar que quieras a la velocidad del pensamiento provocándolo tu mismo.

Los viajes astrales inconscientes son: los que llamamos sueños, que son experiencias en lugares no similares a la tierra y por eso a veces se sueñan lugares no conocidos o cosas diferentes a las terrestres, incluso hay personas que sueñan el futuro.

En el plano terrestre todos los objetos tienen sus cuerpos astrales, por lo tanto al viajar al plano astral, nos podemos encontrar un mundo astral

idéntico a la tierra, por lo que podemos actuar en ese plano astral y a la larga dará su efecto en el terrestre.

Todas las personas pueden hacer viajes astrales, lo único que cambia es la práctica que unos ya tienen y por lo tanto los controlan mejor.

El cuerpo astral no constituye algo de materia o algo físico, simplemente es algo de materia astral que podemos imaginar como si viéramos un espíritu con forma de persona, en el cual nosotros podemos viajar.

El cuerpo astral se puede ir mejorando y así convertirlo en un cuerpo astral más avanzado que nos ayude a hacer mas cosas en el plano astral, tal como curar, influir en ciertas cosas, etc.

Características Del Plano Astral

En el plano astral podemos llegar a hacer lo que pensemos, no se necesita caminar para poder llegar a un lugar, con tan solo pensarlo ya estamos ahí. Podemos traspasar paredes, en fin puedes llegar hasta donde tu quieras y hacer lo que más te imagines.

Técnicas Para Lograr el Viaje Astral

Para logra el viaje astral existen diversas técnicas y muy diferentes. Aquí trataremos las principales técnicas, donde cada uno podrá ir probando lo que mejor le haga efecto y le convenza.

Técnica De Visualización

Una táctica buena para los que tienen el don de recordar cosas en la mente y de poder visualizar con la mente es la imaginarse un lugar que conozcan bien, al imaginar ese lugar solo falta recorrerlo con la imaginación. Es decir que se debe de imaginar un lugar ya conocido y debe sentirse uno a dentro recorriéndolo con la mente esto se debe de hacer constantemente y habrá algún día donde estaremos realmente recorriendo ese lugar, y cuando estemos ahí, podremos transportarnos a otro lugar con tan solo pensarlo.

Técnica De Autoprogramación

Los que sepan programar su mente pueden utilizar con gran facilidad esta técnica: la idea de esta técnica, es ordenar a la mente trasladar la conciencia a algún lugar, y hacer que despertemos en ese lugar.

Cuando estés a punto de dormir se comenzara una cuenta regresiva del número 30 al 0 en forma lenta para relajar la mente.

Al llegar al número 0 hay que pronunciar mentalmente: "mi mente debe de guardar y obedecer la siguiente orden".

Después de esto hay que pronunciar mentalmente con decisión la orden hay que repetir la hasta que sintamos que es necesario: "Esta noche realizare un viaje astral consciente a X lugar mientras duermo y recordare todo lo ocurrido al despertar".

Después repetiremos hasta que sea necesario: "Que se cumpla esta orden".

Después de terminar esta programación debe dormirse casi instantáneamente, de no ser así hay que seguir repitiendo la orden hasta que nos llegue el sueño.

Técnica Para Dormir Observando

Esta técnica consiste en ir observando como te vas durmiendo y es sencilla para los que tienen un sueño ligero.

Se debe de observar atentamente y relajadamente como el cuerpo se va durmiendo.

Va a haber un instante donde uno va a poder estar afuera de su cuerpo a voluntad.

El cuerpo no esta despierto, pero tampoco esta dormido.

La técnica esta en no quedarnos dormidos y en levantarnos en el preciso momento en el que no estamos ni despiertos, ni dormidos.

Técnica De Imaginación

Esta técnica es buena para los que imaginan con facilidad, consiste en imaginar el lugar al que queremos ir, pero debemos hacerlo relajados, deberás sentirte realmente ahí, deberás caminar, oler, oír, tocar, sentir, deberás estar ahí con la imaginación y cuando menos te des cuenta estarás en ese lugar realmente.

Técnica Para Después De Desepertar

Esta técnica es buena para los que se despiertan y se pueden seguir durmiendo. Después de haber dormido bien y de haber despertado por primera vez, se debe de mantener los ojos cerrados y comenzar a imaginar el lugar a donde se quiere ir, se debe de mantener en mente ese lugar y ordenar a nuestra conciencia trasladarse a ese lugar. Cuando te duermas estarás en ese lugar.

Técnica Del Mantra Faraón

Esta técnica es muy buena para los que se concentran.

Se debe de estar acostado sin cruzar brazos, piernas, se cierran los ojos y se comienza a repetir mentalmente el mantram "faraón" sincronizando la respiración del modo siguiente:

Al pronunciar FA (mentalmente): inhalamos

Al pronunciar RA (mentalmente): expiramos

Al pronunciar ON (mentalmente): inhalamos

Y así sucesivamente.

Si empiezan a pasar imágenes por nuestra mente no debemos de hacerles caso.

Comenzaremos a sentir después de un tiempo un cierto estado de vibración y gran relajación profunda, en la cual podemos salir de nuestro cuerpo.

Técnica Del Mantra Rusti

Esta técnica es muy buena para los que se concentran.

Se debe de estar acostado sin cruzar brazos, piernas, se cierran los ojos y se empieza a inhalar profundamente y al exhalar se pronunciara el Mantram Rusti así: RRRUUSSSTIII.

Esto se hará una hora diaria, y llegara un día en que acabando el ejercicio te dormirás y despertaras en el plano astral.

Después de terminar el ejercicio debes de dormirte y esperar resultados tras la insistencia.

Técnica De Los Círculos Concéntricos

Esta técnica es usada mas fácil por los que imaginan en su mente con facilidad.

Se debe de estar acostado sin cruzar brazos ni piernas y con los ojos cerrados trataras de visualizar muchos círculos concéntricos pequeños, trataras de introducirte en uno de ellos como si fuera un túnel, sentirás como vas traspasando el túnel, (no tengas miedo), al traspasar todo el túnel estarás fuera de tu cuerpo observándote y podrás viajar a donde quieras.

Técnica De Las Gemas De Ópalo

Esta técnica es buena para los que les gusta hacer rituales y se identifican.

Hay que lavar una gema de ópalo con agua y sal toda la noche, o sea en un vaso de agua con sal se deja reposando toda la noche y al día siguiente en un recipiente de vidrio con hojas de laurel, agua fría un

chorro de vino se deja toda la noche, y al día siguiente se deja solo con agua fría toda la noche. Esa misma noche debe de despertarse 1 hora antes del amanecer, párese, camine, extienda los brazos, y acuéstese otra vez boca arriba, cierre los ojos, piense en el viaje astral que se va a hacer y medite en el, debe estar atento concentrado y relajado en el cuerpo astral.

Después se encontrará fuera del cuerpo físico.

Técnica Del Vigilante

Esta técnica es buena para los que se concentran e imaginan con rapidez.

Se debe de estar acostado en la cama, sin cruzar piernas ni brazos y con los ojos cerrados, se tratará de relajar respirando profundamente y relajadamente.

Se imaginara que a medio metro esta el cuerpo astral vigilándolos, y se tratara de trasladar la conciencia a ese cuerpo, deberá sentirse en el, de tener la perspectiva de ese cuerpo, de sentir con ese cuerpo y de moverse.

Después de un periodo de practica se estará realmente en ese cuerpo.

Técnica De Programación Del Subconsciente

Esta técnica es buena para los que hacen rituales y tienen experiencia en eso.

- Se necesita aceite de viaje astral.

Este se hace mezclando partes iguales de aceites de cidra, incienso y mirra.

- Se necesita incienso para viaje astral.

Este se hace mezclando: 1/2 onza de sándalo (en polvo)

1/4 de onza de arrayán (en polvo)

1/4 de onza de pétalos de rosa (en polvo)

0.0038kg de incienso (aceite)

0.042kg de tintura de benjuí

1/2 onza de lavanda (en polvo)

1/4 de onza de iris florentina (en polvo)

1 onza de carbón (en polvo)

1/2 dracma de pachuli.

1/16 de onza de nitro.

Hay que mezclar primero todos los ingredientes en polvo y aparte todos los líquidos, después se disuelven los dos.

Luego se deja secar y se cortan los inciensos.

Comienzo Del Ritual

1. - Hay que comenzar imaginando que tenemos gran protección y que estamos preparados para volar, que un maestro espiritual nos asistirá, que saldremos al plano astral conscientes.

2. - Hay que encender el incienso para el viaje astral y decir:

Criaturas de fuego, liberen mi cuerpo astral para visitar a los maestros del plano astral.

¡Mi cuerpo a salvo conservar!

3. - Untar la frente con aceite para viaje astral y decir:

Espíritus del aire, esta esencia compartamos.

Este aceite recordará a mi mente subconsciente que en el plano astral me despierte.

¡Hágase mi voluntad!

4. - Decir: Agradezco a todos lo seres maestros y seres amados que me han ayudado.

Invito a los maestros a reunirse conmigo en el astral.

Volver a sus hogares sin dañar a nadie.

5. - Acostarse y dormirse para despertar en el plano astral.

Técnica De Relajación

Esta técnica es buena para los que se les hace fácil relajarse, consiste en estar acostado sin cruzar brazos ni piernas, con los ojos cerrados y relajadamente.

Para que esta técnica sea más efectiva se debe de comenzar con ejercicios de respiración y exhalación profunda y una cuenta regresiva del 20 al 0 para estar relajado.

Y después de terminar hay que pensar que nos va a ir muy bien en nuestro viaje astral y que vamos a recordar todo al regresar.

Se comienza olvidando todo el cuerpo y poniendo toda la atención en la punta de los dedos gordos del pie, se relaja y se empieza a subir al empeine, luego al tobillo, luego las pantorrillas y espinillas y así sucesivamente se va relajando parte por parte del cuerpo concentradamente, hasta llegar a los cabellos, donde se decidirá que sé esta determinado lugar en el cuerpo astral y sin darse cuenta ya se estará afuera.

Técnica De Expulsión

Al estar acostado se va a relajar con respiración profunda y con una cuenta regresiva diciendo "voy a contar del 20 al 0" y llegando al 0 estaré completamente relajado.

Después imaginaras que expulsas materia astral del abdomen y que se forma algún cuerpo con la forma que quieras.

Tratarás de sentirte en él, y con el tiempo estarás afuera.

Recomendaciones

Antes de hacer un viaje astral, sería bueno que en un período de unos 2 meses se hiciera un ejercicio aeróbico diariamente, que se comiera bien sin consumir mucha carne roja, que se descansara bien y no se tuvieran tensiones, también se recomienda no fumar, ni tomar alcohol y mucho menos consumir drogas.

Esto es con el objetivo de que el cuerpo se encuentre bien y se faciliten mas las practicas del viaje astral.

Si alguna técnica no te funciona, pues intenta con otra y también aprende a mezclar las técnicas entre si.

Experimenta la que más te funcione y crea la tuya.

Te ponemos a tu alcance muchas técnicas, solo tienes que experimentar y ponerlas en prácticas, y claro ¡Tener éxito en los viajes astrales!

Riesgos

Mucha gente dice que los viajes astrales son peligrosos, la verdad es que no se corre ningún peligro de que te quedes perdido, porque el cuerpo físico y astral están unidos a través del cordón de plata, así que no se corre ningún riesgo.

Si no mides el tiempo, tampoco hay riesgo, tu puedes volver a la hora que tu quieras tan solo con pensarlo y desearlo.

No se corre ningún riesgo al hacer viajes astrales, al contrario (se pueden conocer muchas cosas nuevas).

Una advertencia es que no uses el viaje astral con fines malos, porque se te invertirá ¡Úsalo con fines buenos solamente!

Cosas Que Hay En El Plano Astral

En el astral encontraras el mundo terrestre astral, que es igual a la tierra, pero esta hecho de materia astral, también encontraras templos que hicieron los antiguos para nunca morir (mayas, egipcios, etc.)

Encontrarás maestros y mucha sabiduría.

Plano Astral

La quinta dimensión o el mundo astral se compone de dos planos: Los infra y los suprantes, hay que saber que el astral es también una parte de nuestros mundos internos.

¿Qué significa esto?

Significa que estamos dentro de nuestros terrenos espirituales, en el infra encontramos nuestros defectos: temor, ira, lujuria, etc.

Los defectos que alimentamos en vida, gozan terriblemente, y cuando bajamos a aquellas regiones nos torturan en vida, ocurre este descenso cuando giran los chacras de un órgano que desarrollado al máximo, da la cola de los demonios llamado kundartiguador, nos lleva a esos lugares tan temibles el de las pesadillas.

Imagínense, aquellos que desarrollaron este malévolo órgano viven en una pesadilla eterna, este también se manifiesta a través de la fornicación.

Nosotros solo tenemos un rastro de este, ¡imagínense!, si así sufrimos por este pedacito que tenemos, ¿como sufrirá el que lo tiene desarrollado por completo?, pero no os preocupéis, también esta el kundalini que representa a dios madre, la serpiente sabia que se eleva por lo cielos, nuestra divina salvadora, a diferencia de la otra que se arrastra la que desciende a los infiernos.

Él termino kundalini viene del dialecto atlante, dice el vm samael aun mejor. Lini es final kunda kundartiguador, o sea fin del kundartiguador, lo cierto es que esta serpiente sabia o sea el kundalini debe despertar y subir por la columna 1 ves por cada cuerpo físico, astral, vital, causal, mental, bódico y de la conciencia.

Pero atención, solo despierta con cierto secreto y la kundalini jamás subirá por la columna de los asesinos, degenerados, violadores y perversos; pues la madre santa solo se eleva por lo meritos del corazón.

No tenemos un cuerpo astral solar, solo un lunar; es decir, apagado de naturaleza lunar, frió, pero aquel que levanto ese cuerpo y lo hizo solar puede vivir allá en el astral conciente y ver las maravillas de ese mundo.

Donde la gravedad no existe, donde el presente pasado y futuro confluyen.

Aquel que este conciente podrá acceder a las bibliotecas astrales que allá se encuentran y su conocimiento se hará impresionante, también allá en el alto astral viven los sabios, aquellos que conocen el secreto del mercurio universal ellos son los hermanos de la logia blanca que velan por la humanidad doliente.

Para cambiar hay que saber, para saber hay que aprender y para aprender hay que hacer grandes sacrificios vm samael aun mejor.

Estado Llinas

Ciencia llinas:

De manera sorpréndete y dentro de mis propias limitaciones trataré de explicar lo que es el llina o estado de llinas.

Ustedes comprenderán que tenemos una sombra o difusa bruma astral, no un cuerpo astral completo o solar, es muy importante comprender, la diferencia entre un cuerpo astral lunar y uno solar.

Bueno, entonces diremos que en la noche el alma o el embrión de alma deja la envoltura física envuelta en el cuerpo astral o molecular y se va junto con esta los egos a la 5 dimensión más allá del estado de conciencia despierto o dormido, eso es salir en astral, pero también existe el estado de llinas, una suerte de sonambulismo consciente, claro que es lógico que si no tenemos conciencia en el astral o sea que no nos damos cuenta de que estamos dormidos tampoco podremos menos que menos salir en llinas, se necesita primero despertar acá, después en el astral y luego el llinas.

Esta diferencia del astral es el cuerpo astral el que envuelve al cuerpo físico, si ustedes van a mirar al llinatico, no está su cuerpo en la cama, pues se fue al astral, este lugar es fantástico, si tenemos estos poderes podremos viajar a cualquier lugar del planeta entrando con el cuerpo físico en 5 y saliendo otra ves en la 3 dimensión, al salir en llinas descubriremos a otras personas que también tienen este poder, también en la tierra de llanos hay ciudades enteras y lugares increíbles, el santo grial y el longebus por ejemplo esta metido en llinas para que ningún estúpido logre ponerle la mano encima, junto con el templo, también cabe aclarar que todas esas lluvias misteriosas en las que caen sapos ,peces, horquillas, etc. provienen de un fenómeno quinto dimensional.

Hace poco vi como los científicos están locos por descubrir de donde caen bloques de hielo de 5 kg por toda España habiendo un cielo claro sin una nube, pero ustedes y yo, ya sabemos la verdad, hasta les sigo pidiendo que busquen el despertar, pues ahí están todas la respuestas, no teoricen, !practiquen¡.

Paz inverencial.

Los Círculos

Los difuntos en el más allá, como acá los mortales tenemos la conciencia dormida este estado continua así en el mas allá como cuando soñamos.

El maestro Samael dice que existen los círculos en el mas allá, por ejemplo esta el círculo de las prostitutas, el de los ladrones, los borrachos etc., uno va a los círculos que más frecuentaba en vida el ego desencarnando continua con las suyas en él mas allá (la 5 dimensión), por ejemplo a nosotros los que nos gusta hablar de cosas esotéricas iremos a parar al circulo esotérico; (es lo mejor que le puede ocurrir al difunto), claro esta que acá se recalca la importancia de despertar en vida para no quedar atrapado en la telaraña astral dormido, pensando que uno esta con vida.

Muchas veces he visto amigos y parientes difuntos allá en el astral, ellos continúan lo mas bien como si nada hubiera pasado, hacen todo lo que hacían en vida creyéndose que están con vida y esto es lamentable, ellos se crean una representación mental de todo lo que tenían en la tierra, es mas si uno les dice que están muertos se apenan, se sienten

terriblemente mal y no quieren escuchar razones, ¿Dónde escuche eso?, ¿Donde? Pues acá cuando una persona se pone terca.

Y uno trata de decirle que esta dormida ah pero ella no lo cree es mas se enoja y dice siempre la misma pavada ¡¡Basta yo estoy bien despierto!!

Pobrecitos la verdad que si uno no se da cuenta de que esta dormido nunca se preocupara por despertar, afortunadamente la gnosis y otras escuelas enseñan la técnica del despertar o la clave de sol, sujeto, objeto y lugar; es decir, donde estoy quien soy y que hago, esto es para estar atento como vigía en época de guerra, bueno hasta dido, solo citare unos lamentables relatos sobre mis queridos amigos y parientes que se hayan en la 5 coordenada sin cuerpo físico, no es mi intención darles miedo a ustedes solo que empiecen la búsqueda de la luz ahora que están vivos.

La muerte NO existe

La mayoría de las personas están dormidas, pero no lo saben. Nacen dormidas, viven dormidas, tienen hijos dormidas, mueren dormidas sin despertarse nunca. Nunca comprenden el encanto y la belleza de esto que llamamos existencia humana. Todos los místicos, católicos, cristianos, no cristianos, cualquiera que sea su teología, independientemente de
su religión, afirman una cosa unánimenente: TODO ESTÁ BIEN. Esto es, sin duda, una extraña paradoja, pero lo trágico es
que la mayoría de las personas nunca llegan a darse cuenta que todo está bien, porque están dormidas. Tienen una pesadilla.

Anthony de Mello S. J.

EL ASTRAL

El ser que desencarna entra en un proceso de adaptación a su nueva vida, ya sea que se encuentre en el bajo astral o en sus niveles superiores. Se empieza a realizar en su conciencia un asombro ante lo

que encuentra que no esperaba pero los seres que están ya allí salen para ayudarlo a comprender lo que sucede. El recién llegado muchas veces es rebelde e incrédulo y no los escucha. Se necesita de mucha paciencia y amor para hacerles entender que sus antiguas creencias no siempre corresponden a esa realidad.

Aquí surge de nuevo el eterno problema de la humanidad, la soberbia que no acepta haber estado equivocado, rebelándose el ser humano ante lo que difiere de sus expectativas. En ocasiones es sumamente difícil convencerlos de dejar sus prejuicios y abandonarse a la luz del Ser Supremo que ilumina ese lugar. Sin embargo, la atracción que ejerce el Creador sobre su creación es de tal manera intensa que todos acaban por avanzar hacia El.

NO COMPRENDO EL PORQUE DE LO QUE ME SUCEDE

El cancer de Marina era agresivo y su estado delicado pero se negaba a admitir la posiblidad de la muerte que se veía venir de manera inevitable. Su juventud y su deseo de vivir no la dejaban enfrentar objetivamente la realidad y consideraba la muerte cómo algo negativo.

Jocelyn comenzó a visitarla regularmente e intentaba abordar el tema de la muerte pero Marina lo rechazaba porque iba en contra de lo que ella deseaba, que era seguir viviendo.

Marina murió en un estado de falta de aceptación y sin haber profundizado en el verdadero sentido de su enfermedad, de la vida y de la muerte; rebelde por todo lo que dejaba atrás, su familia y los proyectos que tenía para el futuro.

Unas semanas después de su muerte se expresó así:

El esperar sin esperanza de alcanzar alivio es verdaderamente el infierno. No sé porqué tuvo que sucederme esto a mí. Mi vida se truncó cuando tenía tantas cosas por delante, mi marido con el cual me entendía, mis hijos que amo intensamente, todo me ha sido arrebatado rompiéndome el corazón.

Le contestamos que ni su marido ni sus hijos le pertenecían sino que eran almas que habían aceptado de antemano vivir juntos esta experiencia que incluía una dolorosa separación, con el propósito de aprender y crecer.

¿Cómo pueden decir que ni mi marido, ni mis hijos son míos? Esto no

lo creo y no estoy dispuesta a seguir hablando así. Estoy muy enojada contra quien me los ha quitado y no entenderé nunca cual es la razón. Mi creencia es que todo lo que me enseñaron eran mentiras. ¿Donde está el cielo, dónde el purgatorio? Y en cuanto al infierno, lo estoy viviendo pero no creo
merecerlo, nunca hice nada malo y siempre creí lo que la religión decía. Explíquenme algo más creíble.

Le explicamos que eran sus apegos los que la mantenían en ese estado, que la luz estaba ahí pero sólo la podría ver si aceptaba su nueva situación y deseaba ir hacia ella.

El decirme que deje a mi familia me parece una aberración. Es lo más sagrado que tengo ¿Cómo lo puedo dejar? No es cierto lo que ustedes dicen, no hay ninguna luz aquí, sólo niebla y obscuridad.

Continuamos diciéndole que Dios es amor y misericordia, que se entregara a El.

Me dan algo de consuelo tus palabras enmedio de mi rebeldía y si oigo que Dios es amor y misericordia, en el fondo siento que así es, pero sigo sin comprender el porqué de lo que me ha sucedido.

- La verdadera vida no es aquí - le replicamos - esta es sólo la escuela a la que venimos a aprender a desarrollar las diferentes virtudes. No sería justo que ésta fuera la única con todo el sufrimiento y las diferencias de destino que existen. Ella se encuentra en el mundo espiritual.

Me dan paz; voy a reflexionar sobre el hecho de que la verdadera vida no es en el mundo físico, eso también lo dice la religión. Me dan paz, voy a pedir a Dios misericordia. No me abandonen, sigan enviándome amor.

Durante los siguientes días continuamos mandando luz a Marina. Según lo que nos han dicho los que han pasado por este paso, la perciben como un baño de amor, como una ola de calor y bienestar que los envuelve, pues al estar ellos sin la limitación del cuerpo físico, sienten esta energía en forma más directa que nosotros. El amor, al ser la energía que une al Creador con sus creaturas, ayuda al que la recibe a elevarse a planos superiores.

Posteriormente, en nuestro grupo de meditación, Marina se volvió a presentar y se le ayudó a desprenderse al fin del plano terrestre.

De acuerdo a lo que nos dicen quienes ya han pasado por ese proceso, en cuanto el alma ve la luz del Creador que ilumina el mundo espiritual,se eleva al plano del astral que le corresponde por afinidad vibratoria. Ahí se ven con toda claridad los actos realizados durante la vida que acaba de concluir, momentos en los que ya no hay lugar para autojustificaciónes. Se ven sin ambages los actos de egoísmo, las trasgresiones contínuas al amor lo cual puede ser muy doloroso. Esta revisión de la vida se hace delante de seres de luz que se les conoce como el tribunal del juicio, que no están ahí para reprobar sino para irradiar energía curativa que limpia cualquier negatividad provocada por la culpa. Son los altos seres del Juicio los que nos ayudan con amor infinito a perdonarnos y a comprender que nuestros errores han nacido de la falta de conciencia. En lugar de confirmar la no aceptación y el autodesprecio estos seres nos apoyan ayudándonos a ver lo que hubo de positivo en esa vida y encauzándonos a aprender de los desaciertos pasados.

Según los reportes de personas que han pasado por la experiencia de la cuasi-muerte , es decir, que después de estár clínicamente muertos vuelven a la vida, dicen que cuando se les presenta la visión panorámica de su vida entera la ven al mismo tiempo como espectadores y como actores. Lo que más les impacta es que sienten en ellos todos y cada uno de los sufrimientos y alegrías que han causado a otros. Es ahí donde nos damos cuenta del sentido de la frase "Amarás a tu prójimo como a tí mismo" porque el mal y el bien que hacemos a otro nos lo estamos haciendo a nosotros mismos puesto que somos parte de una unidad.

Si el cuerpo astral del recién fallecido ha estado muy dañado, ya sea por enfermedad prolongada y no aceptada, por drogas, alcohol, muerte por asesinato o suicidio, se le lleva a un periodo de sueño en el que la conciencia se adormece mientras que sus cuerpos se reparan con la energía universal que todo lo armoniza. A este estado también se lleva a quienes han estado muy alejados de su luz interna. Es lo que se entiende por el sueño reparador que será más o menos largo según la necesidad del individuo.

A continuación incluimos un mensaje recibido de un alma desencarnada que nos ha ayudado a entender este proceso.

"No pueden siquiera imaginar la belleza de este plano donde nos encontramos. Se necesitan utilizar conceptos terrenales para describirlo pero faltan palabras que se ajusten a esta realidad. Sólo les puedo decir que nuestro sentimiento de amor se sublimiza y se agudiza nuestra

comprensión de las leyes cósmicas.

Al desencarnar se comienza por el desprendimiento de los cuerpos mortales. Enseguida, cuando no se sigue obsesionado con lo que se dejó sino que el alma se dirige a la luz que ilumina el mundo espiritual, se ve con mucha claridad la vida que acabamos de experimentar. Vienen los remordimientos y el autojuicio, siempre asistidos por esos altísimos seres que nos ayudan con inmenso amor a ver nuestros errores y aciertos.

Después se nos pone en ese estado de sueño reparador para equilibrar nuestras desarmonías. Mientras estamos en esta dimensión, en un principio se nos otorga la posibilidad de crear el entorno que fué nuestro ideal en la tierra con el objeto de poder descansar de las viscisitudes de la vida que acaba de terminar.

Como el deseo de avanzar siempre está latente, el alma se estaciona más o menos tiempo en ese mundo ilusorio y después despierta a la realidad del mundo espiritual. Entonces empieza el verdadero trabajo en este plano, que es maravilloso. Hay quienes se dedican a conocer y estudiar más a fondo las verdades cósmicas hasta donde su estado de conciencia se los permite. Estos conocimientos generalmente se conservan y sirven en la siguiente encarnación. Otros trabajan en recibir y ayudar a los recién llegados a este plano a integrarse a su nueva vida; otros más se dedican a dirigir a los encarnados desde aquí, a través de comunicación telepática.

Se decide desde aquí nuestra participación en el plan de ayuda a los que se encuentran todavía en la densidad del mundo físico; se hacen planes de trabajo arreglando las circunstancias necesarias para que se den las condiciones óptimas en el despertar de la conciencia. Nuestra labor consiste en organizar lo mejor posible el funcionamiento del plano material para
corregir las desviaciones de las actitudes humanas, proporcionando estímulos y circunstancias que lleven a los seres humanos a su despertar.

Es un trabajo minucioso y no siempre fácil. No se logra fácilmente que los individuos respondan en el sentido que se espera y cuando esto no es así se necesita organizar otro suceso que los haga reaccionar. Es por eso que a veces nos parece que son coincidencias lo que sucede y lo tomamos como simple golpe de suerte o crueldad del destino. Hay que entender que no es ni una cosa ni otra, sólo efectos de nuestras propias causas .

Al ser nuestra mente creadora, se crean las circunstancias de nuestra vida, ya sea desde el plano causal, es decir, desde nuestro Yo interno que pugna por manifestarse o desde nuestro cuerpo mental que se conecta con el astral y sigue las emociones provocadas por éste. Cuando es este el caso y nuestros deseos van en el sentido opuesto del despertar de conciencia, se provoca el efecto desarmónico que se plasmará en nuestra vida como dolor. En ambos casos se trata del poder de nuestra mente pero a diferentes niveles. El pensamiento que pertenece a los cuerpos inferiores se provoca en ellos, es decir, el cuerpo físico con sus exigencias materiales, el cuerpo astral con sus emociones egocéntricas, destapan la energía que provoca los pensamientos egoístas y los que conforman el ego. Es un círculo que se alimenta de los deseos, necesidades y emociones de los cuerpos inferiores, el cual se romperá cuando se llegue a la comprensión de unidad y se deje fluir hacia el cuerpo mental la energía proveniente de los cuerpos superiores.

Lo que nosotros hacemos es seguir la corriente de la energía del pensamiento de los encarnados organizando las circunstancias necesarias para que se cumplan esos deseos creativos, sean en el sentido que sean y después ayudamos a que se cumplan los efectos de esos deseos creativos que ayudarán al despertar de la conciencia, es decir, a la energía proveniente del cuerpo causal.

La ayuda de nuestro plano al vuestro es contínua; si somos todos Uno es comprensible que se esté conectado desde los niveles más altos hasta los más bajos. Conforme se va abriendo la conciencia se va actuando en mayor armonía con la voluntad del Altísimo pero mientras la conciencia está dormida se actúa muy frecuentemente en desarmonía. Los hermanos mayores estamos pendientes de los que aún se encuentran dormidos para ayudarlos a despertar organizando circunstancias que les ayuden a abrir su conciencia. Si no se puede ir en contra del libre albedrío de nadie, estando su poder de crear siempre presente, lo que hacemos desde los planos superiores es tratar de contrarrestar las creaciones desarmónicas con estímulos que les hagan comprender su error.

El poder de nuestra mente es inmenso y emite energía creativa que se conecta con nuestra mente en este plano espiritual y provoca que nosotros trabajemos en obtener lo que esa mente esté creando. Esto pone en claro cómo estamos todos interconectados puesto que somos todos manifestaciones de una sola y misma esencia. Si logramos entender y después aceptar que todo lo que nos acontece se nos da con

el fin de aprender, crecer y despertar, cada día se equilibrará más nuestra vida y será más armónica.

En este mundo no existe ni el dolor ni el sufrimiento. Las almas sereúnen por afinidad vibratoria y trabajan en grupos ayudándose unos a otros. Se preguntan que pasa con esas almas que han estado llenas de lo que se llama maldad y egoísmo. Cómo es que de pronto se convierten en seres pacíficos y fraternales. Al estar sin la densidad del cuerpo y envueltos en esta luz maravillosa, su conciencia se abre a ella y no les es posible actuar desarmónicamente. Esto cuando ya se salió del bajo astral y se está en cualquier nivel del astral medio y alto.

Cómo todavía no se dominan las diferentes virtudes y se tienen que experimentar las diversas vivencias del mundo tridimensional, además de sentirse atraído por él mientras se sigue vibrando en esa frecuencia, se regresa para acabar de experimentar todo lo que ese mundo ofrece antes de continuar su evolución en el siguiente plano de conciencia.

Hay seres que del astral bajo vuelven a encarnar, en virtud de que la atracción por el mundo de la materia es irresistible. Estos seres son los que nacen en medios muy alejados de la luz pero que a través de experiencias muchas veces difíciles y dolorosas empiezan a desapegarse de esa baja vibración y comienzan a abrir su conciencia. Se les vuelve a decir que los
momentos actuales son de purificación y que todos esos seres que no conocen la luz se les dió la oportunidad de expresarse en la materia para que puedan aprovechar la aceleración del planeta y logren elevarse al siguiente plano de conciencia.

Estamos viviendo el cambio de era que llevará a la humanidad del planeta tierra a abrirse a la conciencia de cuarta dimensión donde ya no habrá maldad ni egoísmo y sera una vida completamente nueva. Este cambio de dimensión se hará en mucho, muchísimo tiempo del tiempo terrenal pero se comenzará a gestar en las próximas generaciones.

Entre la vida y la muerte no existe ninguna barrera, la una es continuación de la otra en una misma línea energética. Todo es energía que vibra a diferentes frecuencias y lo que en el mundo físico se entiende por "vida" no es más que una etapa en el largo camino de la evolución. Cuando nos encontramos en esa etapa creemos que es la única y la más importante; no
porque no lo sea pero solamente se trata de una de tantas experiencias de nuestro poder creativo.

Algunas veces aun después de haber llegado al primer plano del mundo espiritual, siguen las almas reaccionando con el cuerpo emocional. Es decir, siguen experimentando emociones como la culpa o el enojo por haberse equivocado durante su experiencia terrenal, lo cual detiene su ascensión a los planos superiores. Damos aquí un ejemplo de esto. Es la continuación del caso del alma que creía haber comprado la salvación. (pag. 68)

Carmen, me dan permiso para volver a hablarte y decirte como ha sido mi proceso. Cuando llegué a este mundo, después de mi soberbia de sentirme con todo el derecho de ir al cielo por haberlo comprado y gracias a tu ayuda y la de tus compañeras, me sentí feliz de descubrir este mundo maravilloso pero a la vez enojado por haberme equivocado en mis antiguas creencias.

¡Cómo era posible que nunca me hubiera cuestionado nada, habiendo tenido la inteligencia que me lo permitía. Mi orgullo estaba muy herido y a pesar de estar feliz en este mundo, me reprochaba no sólo eso sino todo lo que fue mi vida. Cómo sabes, viví lleno de rencor y frustración molestando a quien podía pues encontraba una dulce venganza en ello. No puedes saber el sufrimiento moral por el que se pasa cuando nos damos cuenta de nuestras fallas. Mientras estuve allá me justificaba con la idea de haber sido víctima de mi padre y con confesarme todo lo arreglaba, además de comprar indulgencias cada vez que se presentaba la ocasión.

Estuve algún tiempo con esos remordimientos pero aquí hay unos seres amorosísimos que nos ayudan a revisar nuestras vidas y a aprender de los errores. Al vivir en este mundo tu entendimiento se agudiza pero el orgullo está siempre presente y me costó trabajo elevarme al siguiente plano porque no quería aceptar mi equivocación. Vinieron muchas personas que conocí en vida para aydarme; mi terquedad no tuvo límites pues tardé mucho tiempo en decidirme.

Ahora ya dejé atrás mi soberbia, estoy en un plano en donde se aprenden verdades cósmicas asombrosas, son cómo universidades de altísimo nivel adonde acuden muchísimos seres y se discute y habla de temas importantísimos. Aquí seguiré aprendiendo verdades importantes al mismo tiempo que aprendiendo a ejercer el amor universal hasta que pueda elevarme
a dimensiones superiores, lo que se logra con vivir en armonía de amor.

Se viene al mundo físico para aprender y superarse pero el verdadero mundo es el espiritual ya que en él se prepara conscientemente toda la

experiencia que se llevará a cabo en la vida física. En el mundo espiritual se hacen los planes que con anterioridad se aceptan según las lecciones que el ser se propone aprender. Si a veces no se completa el plan previsto se
organiza una nueva experiencia para llevar a término lo que no se realizó.

Esto sugiere el hecho de que nuestro libre albedrío está mucho más presente antes de encarnar en el mundo físico ya que voluntariamente se escogen todas las circunstancias de familia, país y medio socio-económico así como las penas y alegrías por las que se han de pasar con el objeto de aprender de todo ello. El cómo se aprovechen o no todas estas oportunidades
es lo que queda, en el plano físico, de nuestra libre decisión de actuar.

Mientras se está en el "bardo", el espacio que se encuentra entre cada encarnación, muchas son las actividades a las cuales se dedican las almas. Estas van desde el sueño reparador que puede durar siglos del tiempo terrestre y que se necesita para desencostrar de negatividad a quienes se envolvieron en mucha oscuridad durante su pasaje por la tierra hasta, cómo antes se dijo, el estudio de los misterios y las leyes del cosmos o el servicio de ayuda a los encarnados y a los recién llegados al mundo espiritual.

La vida ahí es continuación de la de la tierra, más bien ésta es una copia facsimil de la verdadera. Ahí existen las jerarquías pero no basadas en el poder sino en la frecuencia vibratoria. Nadie trata de suplantar a otro, las jerarquías son perfectamente respetadas pues provienen de la cantidad de luz que emana de cada uno de esos seres.

Ha habido varios investigadores del espacio entre las vidas, como la doctora Helen Wambach, psicóloga clínica de San Francisco, Edith Fiore hipnoterapeuta de California, el doctor Joel Whitton psiquíatra de Toronto, Canadá, entre otros, que han obtenido información muy interesante. Todos estos médicos llevan a sus sujetos a un estado de hipnósis en el que viajan
por esa tierra de nadie de la muerte y sus relatos nos dan el mensaje de que la vida después de la muerte es la misma que antes de nacer, que todos hemos pasado por ella múltiples veces y nos es tan familiar como la del plano terrestre.

Nos dice el doctor Whitton en su libro"La Vida entre las Vidas" que sus sujetos, cuyas formaciones religiosas son tan variadas como sus prejuicios iniciales en pro o en contra de la reencarnación, han

atestiguado de manera consistente que el renacimiento es fundamental en el proceso de evolución del que participamos. Todas las investigaciones mencionadas coinciden básicamente con lo que hemos recibido a través de nuestras comunicaciones.

Antes de iniciar una nueva experiencia en la Tierra, se planifica la vida futura, generalmente asistidos por seres más evolucionados que nos ayudan a tomar las decisiones pertinentes. Como ejemplo citaremos el caso de uno de los sujetos del doctor Whitton que decía:

Elegí a mi madre sabiendo que en su familia había una incidencia alta de la enfermedad de Alzheimer y que era muy probable que yo llegara a sufrirla. Pero los lazos kármicos con mi madre eran mucho más importantes que esa deficiencia genética. Había también otra razón para elegir a mi madre. Los jueces me dijeron que me convenía pasar por la experiencia de criarme sin padre y yo sabía que mis padres habrían de divorciarse pronto. También sabía que la elección de esos padres me ubicaba en el lugar ideal para conocer al hombre con el que estaba destinada a casarme.

Y otro caso de una mujer que contó que ella sería vulnerable a una tragedia personal que le cambiaría mucho la vida:

Mi plan era que un acontecimiento trágico haría cambiar toda mi alma cuando tuviera poco más de treinta años. Al concentrarme en ese acontecimiento iba a encontrar un sentido más profundo a mi vida. Y eso fue exactamente lo que pasó.

Cómo ejemplo de la ayuda de nuestros guías y maestros en organizar circunstancias podemos pensar en una persona que de antemano escogió el desapego material en esta vida cómo estímulo para su crecimiento. Despues de pasar por múltiples dificultades económicas a lo largo de toda su vida sigue apegada a ciertas cosas materiales. Entonces se le presenta una situación en que su marido pierde el trabajo y ahora sí, para salir a flote, necesita vender aquello a lo que estaba fuertemente apegada. Al no haberle servido suficientemente los primeros estímulos menos graves para entender el desapego, entonces nuestros guías ayudan a que se presente una circunstancia más fuerte.

Mucho trabajo interno se necesita desarrollar para aceptar la vida como se nos presenta. Mucha elevación de espíritu para entender que TODO ESTA BIEN como se va dando y sobre todo dejar a un lado el control que nos hace vivir en la falacia de creer que somos dueños de

nuestro destino y del de los que nos rodean. Somos dueños de nuestro destino desde otra dimensión, ya que hemos escogido de antemano las circunstrancias que nos servirán para nuestro despertar. Pero en el estado de conciencia tridimensional se nos olvida y queremos cambiarlo todo. Es ahí donde no somos dueños de los acontecimientos como quisiéramos. Es posible, en efecto, poder cambiar ciertas circunstancias con el poder de la mente pero si esto va en el sentido opuesto de lo que nos servirá para nuestro aprendizaje, estaremos provocando otra circunstancia que será igualmente desagradable que la que quisimos cambiar.

El cambio de era tiene que ver con un cambio interno en el hombre en el cual nuestros comportamientos estarán regidos por el amor y no por el miedo. El hombre, al haber perdido el sentido de unidad con el Todo, se guía por el miedo de sentirse separado y basa practicamente todas sus actitudes en el deseo de controlar, de sobresalir, de reconocimiento ya que esto es lo que le da la sensación de seguridad. Todo el comportamiento egocéntrico gira alrededor del temor y la vulnerabilidad que sentimos. Se trata de que a través de nuestras experiencias en la vida vayamos poco a poco rompiendo la ilusión de la separatividad abandonandonos al fluír de la vida, llevando la rienda más suelta con la seguridad de que vamos siendo guiados por nuestro ser interno.

Por lo tanto, dirijamos nuestra mirada hacia el crecimiento interno y soltemos el control de nuestras vidas y la de los demás. No se puede vivir controlando todo lo que pasa y obligando a la vida a seguir los pasos que creemos que deben ser. Aceptemos las circunstancias como vienen; esto no quiere decir que no debamos actuar, pero cuando se actúa y se obtienen resultados que no son de nuestro agrado, no tratar de cambiarlos a cada vez; por algo será que así se nos presentan.

El desear siempre ser superior a los demás es un comportamiento muy usual en los seres humanos. Nos molesta que alguien haga las cosas mejor que nosotros y tenga más éxito. Mejorar nuestras actitudes, dar lo máximo de nuestro esfuerzo es lo que nos debe importar sin ver si lo hacemos mejor o peor que los otros. Cada quien tiene dones diferentes que desarrollar y no se pueden acrecentar los que no se tienen. Por lo tanto dejemos de mirar la hierba verde del vecino y empeñémonos en hacer reverdecer la nuestra. El quizás tenga árboles frutales y flores diferentes a las nuestras que requieren de otros cuidados para su crecimiento, elijamos lo que hará florecer nuestro propio huerto.

El Altísimo comprende todo, acepta todos nuestros errores sin que por eso disminuya su amor por nosotros, porque su amor es el amor perfecto. Si queremos acercarnos a El debemos aprender a amar de esa manera. Nuestro problema es que todo lo que se opone a nuestro concepto muy personal de ver la vida lo rechazamos y al ser cada persona diferente, no es fácil que siempre nos parezca bien lo que los otros hacen. Aprendamos a convivir en armonía con seres que difieren de nuestras espectativas, aceptemoslos como son y elevemos nuestra vibración cuando sus actitudes no nos complacen, viendo en su actuar su forma de enfrentar la vida que es diferente a la nuestra. Cuando se logra aceptar así a los demás se obtiene una enorme armonía y paz interna, donde se encuentra la verdadera felicidad.

Nuestro poder creativo lo hemos utilizado creando diferentes realidades para expresarnos en ellas. Al llegar al de la materia física se densifica de tal manera la energía creadora que perdemos el contacto con las otras dimensiones y nos quedamos atrapados en él.

Se considera que este mundo tridimensional es ilusorio porque es sólo un experimento de nuestro poder creativo, su existencia no es eterna sino perecedera. Una vez terminada la experiencia de esta dimensión, este mundo material se reintegrará a su origen como todas las conciencias que lo habitan. Se habla de la respiración de Brahma, de la involución y la
evolución de la conciencia y es esta emanación de nuestro Creador seguida de la absorción en El de todo lo creado lo que corresponde a la ilusión, ya que su existencia es efímera, no es eterna. A nosotros nos lo parece, pero en el concepto de la eternidad es sólo un suspiro.

El comportamiento separatista y egocéntrico que se tuvo durante la experiencia tridimensional se va diluyendo conforme se va comprendiendo que no somos separados y para eso ayudan las vivencias dolorosas que se tienen en el mundo físico.

Se dice que el dolor acelera las vibraciones y abre la conciencia. ¿Por qué? Es el dolor el estímulo que urge a encontrar otros conceptos, otras soluciones y por lo tanto que nos ayuda a salir de la ilusión; sin él nos estancaríamos en la experiencia del mundo físico. Otro propósito del dolor es crear el placer, si no se ha tenido un dolor que precede, el placer no es perceptible. Así el dolor tiene un doble objetivo, crear el placer pero también cuando éste ya se desgasta, estimular al ser humano a buscar otras soluciones más elevadas que el simple placer material.

La experiencia que nos toca vivir se escoge de antemano siguiendo un plan determinado con el objeto de aprender ciertas virtudes. Aunque la aprovechemos o no como nos lo habíamos propuesto antes de emprender la aventura en el mundo físico, de cualquier manera se aprende. Damos aquí el testimonio de un alma que quiso compartir sus experiencias que nos pueden
servir de ejemplo.

Fuí muy consentido de la vida y es porque eso escogí con el objeto de dar a otros lo que no tenían. Sí lo hice pero no suficientemente y eso fué porque me ganó mi egoísmo. Cuando se tiene mucho en la vida no es para adjudicárselo en forma exclusiva sino para compartirlo con quien lo necesita. Nunca es bastante lo que damos porque el que da recibe y si como
se dice, somos vasijas llenas, debemos dar lo que se nos ha dado. Yo esto no lo comprendí, ya que creía que todo me lo merecía y que yo era el dueño de los destinos de los que me rodeaban.

Ahora sé que no es así, lo que se nos da es con el objeto de ayudar a los necesitados, de difundir la palabra del Creador y de dar salud moral y física al enfermo. Esto no quiere decir que no debamos gozar de los bienes que se nos otorgan, por el contrario, somos felicidad en esencia, así que si actuamos en armonía con la vida, eso obtendremos. En el hecho de dar se
encierra la verdadera felicidad.

Mi comportamiento fué muy egocéntrico, nunca tomé en cuenta la opinión de mis subordinados, ya fueran estos familia o empleados. Creía que mi opinión debía prevalecer y ser respetada sin oposición. Mucho sufrimiento me ha causado ese comportamiento ya que aquí se comprende que nunca se debe actuar en contra del libre albedrío de nadie.

Estas cosas las digo para que queden como ejemplo y den testimonio de lo que no se debe hacer. Al estar en este plano maravilloso se comprende con claridad impresionante de lo que se trata la vida. Es para crecer en lo espiritual, para ser cada día más fuertes y a la vez más humildes y amorosos.

Cuando la gente se rebela ante lo que le toca vivir tiene que entender que todo lo que acontece en ese mundo es con el objeto de aprender a desapegarse del plano terrenal y de fortalecerse espiritualmente. El dolor es el acicate del avance espiritual y entre más se le acepte más arriba se logra alcanzar la espiritualidad. Esto no solo ayuda a la

evolución sino al
propio dolor que en cuanto hay aceptación de las circunstancias que se viven, se apacigua y aún desaparece.

Se me dá la oportunidad de comunicarme con ese plano y lo poco que sé se los comunico. Lo único que sirve en la vida es actuar con amor y generosidad. Nuestras acciones egoístas se pagan con gran desasosiego al llegar aquí. En nombre del Creador les digo que mientras nuestra mente esté puesta en los satisfactores materiales no alcanzaremos nunca la felicidad.
Ojalá hubiera oído estas cosas durante mi vida allá, nos las dicen pero de manera superficial y que no convence.

Todas las experiencias que se tienen durante la vida van enfocadas al despertar de la conciencia. Cada muerte, tanto para el que pasa por el proceso como para los que se quedan , lleva implícita una enseñanza.

Preparación para hacer viajes astrales

La práctica de la salida astral comienza meses antes de su realización efectiva. Sólo un organismo y un espíritu bien entrenado por las técnicas preparatorias podrá llegar a su objetivo, protegido y con la certeza de no

haber vencido un simple y banal episodio de sugestión. Es esencial el aprender el arte de la relajación, y la respiración controlada, la concentración, la visualización, la memoria, y la proyección de la voluntad. Todas estas prácticas son importantes de desarrollarlas para tener una salida astral real y efectiva.

Relajación:
La relajación implica la eliminación total de toda contracción muscular, toda tensión del cuerpo y del espíritu. Cómo relajarse? Acuestese sobre su espalda, sobre un espacio rígido pero confortable, ponga las palmas de sus manos hacia arriba. No debe haber ni mucho frío, ni mucho calor, al menos para comenzar, tampoco debe estar afligida por dolores o atormentarse por deseos fisiológicos. Partiendo de la punta de sus pies trate de visualizar todos sus nervios y sus músculos; comenzando por el pie izquierdo, contracte sus músculos uno después de otro y ascienda progresivamente por todo el largo de su cuerpo y luego descontráctelo. Su tensión, su negatividad se descargaran. Usted se siente bien, sus pensamientos desfilan por usted, dulcemente, sin tratar de retenerlos. Usted está en calma y sereno y su cuerpo se siente más pesado como si el se hundiera…dejelo ir. Termine el ejercicio moviendose lentamente y estirandose. Luego sentirás una sensación de calma y de buen humor, que le permitirá enfrentar con optimismo la fatiga y las contrariedades.

Respiración:
La respiración está ligada al concepto mismo de la vida. Un hombre en buen estado de salud, registra aproximadamente 24.000 ciclos respiratorios por día. Según las teorías orientales, cuando respiramos no absorbemos solamente el aire y gases, absorbemos también el prana o energía cósmica (etérica), esa que los curanderos canalizan en los cuerpos enfermos, para comunicarles la energía vital y combatir la enfermedad. En el mundo occidental, nosotros respiramos mal, esta negligencia puede ser la causa de una mala oxigenación de la sangre y por consiguiente una baja de funciones cerebrales. La capacidad de concentrarse y estudiar se reduce porque las energías son insuficientes. Como la respiración afecta la psiquis, el estado físico negativo afecta el ritmo respiratorio. En los momentos críticos; cuando estamos bajo stress o miedo, una respiración correcta, lenta, ejecutada por la nariz será el mejor de los medicamentos.

Concentración:
La concentración es el arte de aislarse de las influencias exteriores, enfocando su atención sobre cualquier cosa, persona u objeto para evitar al espíritu vagabundear. Como hay demasiadas ideas en nuestro espíritu debemos estar claros y seleccionar una que esté asociada al

objeto escogido, para que la visión sea lo más clara y completa. La concentración no es un sinónimo de esfuerzo violento, de rabia o de tensión, es el resultado de la atención de la perseverancia y del dominio del “Yo”. Trate de suspender por algunos segundos su actividad mental; usted descubrirá cómo el pensamiento es indisciplinado e inestable. Busque un lugar tranquilo donde usted pueda estar seguro que nadie lo perturbará. Relájese y controle su respiración. Encienda una luminaria y ubíquela a 3 o 4 cm., frente a usted; a nivel de sus ojos. Siéntese confortablemente, la espalda recta, visualice la llama de la luminaria y trate de poner su mente en blanco. Al principio una multitud de pensamientos tumultuosos trataran de perturbar su espíritu, pero usted los vencerá, dejándolos simplemente desfilar. Progresivamente y a medida que va perdiendo el contacto con la realidad, esos pensamientos se irán desapareciendo. Una sensación de agradable ligereza síquica, junto a un adormecimiento del cuerpo lo irá invadiendo, creando en sí, un estado de inmaterialidad.

Visualización:
La visualización es ver algo o a alguien a través del espíritu. Es una técnica que puede facilitar la concentración; pero dependiendo de una práctica constante. Es necesario clasificar o seleccionar nuestros pensamientos, de inmovilizarlos y de fijar nuestra atención durante algunos 10 segundos sobre una imágen construida por nuestro espíritu. La creatividad y el control mental son ingredientes indispensables de la visualización; que de por sí es una realización efectiva.

Memoria y Voluntad:
Para reforzar la voluntad, debemos alimentarla haciendo y atendiendo objetivos diferentes. Los ejercicios para esto son innumerables. Ponga atención a sus hábitos y elimine los negativos. Programe su día y esfuercese en cumplir con lo prometido. Controle su impulsividad y lo que usted considere que son sus defectos para que pueda mejorar su vida interior. Ponga a trabajar su determinación sobre los pequeños obstáculos de su vida cotidiana. Protéjase y proteja a los que están cerca de usted por un invisible escudo de amor, cuando ande en la calle, de viaje, en los momentos difíciles de la existencia. Construya sus victorias sobre sus deseos, focalice su atención sobre el objeto deseado; en armonía con su interior, visualícelo con toda la intensidad que pueda. Reciba la entereza y diga mi fuerza de voluntad es poderosa.

Todo el mundo sabe que las personas más sabias, las más fuertes interiormente y las más involucradas en el mundo esotérico; son aquellas que más han sufrido. Pero si usted ha tenido la suerte de no haber sufrido, deberá reforzar su espíritu de otra manera. Los ascetas y

los Santos sabían que el renunciamiento voluntario a las tentaciones fortifican al individuo. El yoga enseña a adquirir la fuerza interior; a controlar las emociones, actos, pensamientos, las palabras así como las funciones físicas y fisiológicas de órganos normalmente independientes de la voluntad. Todo lo podemos resumir en una sola palabra: moderación.

Aprendamos a ser dueños de nuestros sentimientos y deseos, en un mundo que nos agrede constantemente por sus publicidades y sus ruidos.